LE VILLAGE

LES COMMERÇANTS DU QUARTIER CHAMPIONNET

SEPTEMBRE 2011
N°2

BON PLAN
Idées rentrées

AU FIL DES RUES
Des rencontres...

A ~~CŒUR~~ CORPS BATTANT
Le planning familial

PLAN DU QUARTIER

www.ruelakanal.com

LES COMMERÇANTS DU QUARTIER

Bars, restaurants
1 As de Pique
2 Au Détour
3 Au Petit Savoyard
4 Le Bôcal
5 Bootsy Café
6 Le Bouchon Montagnard
7 Douceur Café
8 Café curieux
9 L'Envie des Mets
10 O' Brother
11 Kalinka
12 Le Tire-Bouchon
13 Le bon moment
14 Phi Long
15 Cup & Saveurs
16 Subway
17 Le café des zébulons

Alimentation
1 Arax
2 L'Echanson
3 Fromagerie Garna
4 8 à huit
5 Julliard Patisserie Chocolaterie
6 La Talemelerie
7 XV sur vin
8 Saïgon store
9 Tokés du gâteau
10 Locavore

Art et Artisans
1 Atelier de la Libellule
2 Bizart Design
3 KAetNAO
4 Galerie Losange
5 Atelier Luc Quinton
6 Maro&Co
7 Galerie Olivier Clavel
8 Spacejunk
9 Atelier Sylvie Coudart
10 Théo - couturier

Culture, Divertissements
1 A Mots Couverts
2 Cinéma Le Club
3 Ferré Musique
4 Hifi Vaudaine
5 Jeux du Monde.com
6 Librairie Les Modernes
7 Natural Game
8 Piano Tech
9 Graine de polyglottes

Décoration
1 FAB...
2 Galerie Robert Giroud
3 iTU Espace Design
4 Matière Première
5 Regards d'Ailleurs
6 A la Verticale du Jardin
7 Absolutly fabulous
8 Idéogramme

Mode et Bijoux
1 Aristo
2 L'Art du Bijou
3 Art et Mode
4 Elle et Lui
5 La Corde à Linge
6 Orear Bijouterie
7 Piercing Zone
8 Rose Pâle
9 Charlotte

Sports et Loisirs
2 Scuba Shop Plongée
3 Arc work shop

Santé, Beauté
1 Act 2 Coiffure
2 Beautiful People
3 Coiffure 15 Bis
4 Herboristerie Au Temps des Fées
5 Intense Coiffure
6 Nolann'c Coiffure
7 Optique championnet
8 Pharmacie Championnet
9 Phylae, Diaphane
10 A fleur de peau

Services
1 Cefimmo Immobilier
2 Crédit Agricole
3 Maryse Couture
4 La Poste
5 Tabac
6 Locapart
7 Aux 4 coins du monde
8 Axa

EDITO

Posez les valises !!

Rassurez vous. Nous vous amenons ce petit changement loin des sentiers battus dont notre quartier a le secret afin de renouer avec le quotidien de la cité!
Pour vous transmettre les infos, voici la deuxième édition de ce modeste magazine que nous espérons attendu de tous!
Gardez le bien au chaud, il vous éclairera sur les animations du village, ses nouveaux arrivants et pourra être une piqûre de rappel pour les inconditionnels du site **ruelakanal.com.**
Alors pour garder ce petit goût de vacance, vous pourrez toujours tenter un massage de main, une dégustation de vin après une dure journée, vous entraîner pour devenir le meilleur pâtissier du quartier ou encore descendre pour un vernissage....

Et n'hésitez pas, vous serez toujours les bienvenus !!!!

Nicolas Trouillon
Président de l'association des commerçants du quartier Championnet

www.ruelakanal.com

LE VILLAGE
LES COMMERÇANTS DU QUARTIER CHAMPIONNET

A COEUR BATTANT>
Le planning familial >4-5

BONS PLANS >
idées rentrée pour les petits > 6 - 7

MODE DE VIE >
Vive la rentrée! >8-9

LES GOURMANDS DISENT >
Les bars du quartier > 10-11
Des surprises pour les gourmands >12-13

DE TOUTE BEAUTÉ >
Santé : le silicium > 14 - 15
Bien-être et sport > 16 - 17

ART ET ARTISANS >
Rencontre avec....> 18 - 19

AU FIL DES RUES >
Les crapules >20
Comme à la maison > 21
La poésie >22
Coup de cœ ur > 23
Manger sain > 24-25
La rentrée des grands >26
Création en Chartreuse > 27

Directeur de la publication : Nicolas Trouillon
village@ruelakanal.com
Interview, rédaction : Luc Quinton
Conception, design graphique : Bizart design
T.04 76 84 95 06 - www.bizart-design.fr
Photo couv. ©Critères éditions_agenda CFT
Photos : L. Quinton, Gaetan M, Bizart
Impression Bastianelli tiré à 8500 ex

LIBERTÉ, ÉGALITÉ, SEXUALITÉS

UN **PLANNING** TOUT AU LONG DE LA **VIE**

Parler du Planning Familial dans un magazine comme *le Village* peut paraître surprenant lui qui est édité par une association de commerçants. Et pourtant, s'il est bien un outil qui concerne chacun d'entre nous, dans le quartier comme ailleurs, c'est bien celui-ci même si tous ne l'utilisent pas.

Le Planning Familial de Grenoble fête cette année 50 ans de jeunesse, d'actions et d'ambitions, cinquante années de rencontre et d'écoute, d'échange et de respect particulièrement nécessaire alors que se multiplient les attaques en règle contre les *« valeurs citoyennes liées aux droits fondamentaux de l'être humain: liberté, égalité entre tous, respect de l'autre »*. Association féministe attachée aux droits des femmes, à l'égalité entre les sexes, à la liberté de choix, dont le droit à l'avortement et le respect de l'intégrité physique et morale des femmes. Un sujet qui ne pouvait que m'intéresser. J'ai donc rencontré Agnès Bourdais et Magali Jargot qui m'ont éclairé sur cette maison que je connaissais sans la connaître.

Grande dame cinquantenaire, cette institution connue et reconnue, n'en reste pas moins fragile, et fragilisée. L'émancipation est souvent marquée par des victoires obtenues dans la douleur tellement les ringardises, les communautarismes, les intégrismes anti IVG (particulièrement virulents sur le net) ne supportent pas les avancées libératrices de la condition humaine. Sans compter les coupes budgétaires. Mais qu'à cela ne tienne, très alerte, la dame ne baisse pas les bras. Elle multiplie les initiatives auprès des jeunes essentiellement ; jeunes femmes, et jeunes hommes. Un énorme travail mené par les professionnels du Planning auprès des scolaires, du primaire au lycée, en passant par la Maison d'arrêt de Varces ou le Centre éducatif renforcé de Villards-de-Lans, également en direction de publics en situation de handicap. De jeunes hommes ou femmes, seul, en couple ou en groupe, qui reviennent souvent ensuite ou par le bouche à oreille, pour trouver l'écoute adaptée. Ici, ce sont plus que des spécialistes ou des techniciens ; ce sont des écoutants qui savent orienter, informer, toujours dans le respect de la confidentialité. Quel que soit leur âge, ils sont accueillis avant d'être accompagnés dans un parcours adapté à chacun-e. La gratuité est de mise pour les jeunes mineur-e-s et les non assuré-e-s sociaux : prise en charge de leurs frais de consultation, de prescription, de dépistage. La majorité des visiteurs se situe entre 16 et 25 ans.

Le Planning Familial est une instance de veille essentielle alors que la réforme des hôpitaux, la baisse des crédits d'Etat, la mise à mal des centres IVG aggravent les difficultés dans lesquelles nombre de jeunes et adultes peuvent se trouver (délais IVG dépassés notamment). Sept équipes en Isère et 55 salariés qui organisent des initiatives d'information et d'éducation à la sexualité et participent à celles de communes, institutions éducatives... Une parole qui se concrétise par la mise à disposition d'un fonds de 5500 ouvrages, par la participation à la mise en place d'un Pass contraception par la Région Rhône-Alpes en juin dernier, l'organisation de formations en direction des professionnels amenés à côtoyer des publics jeunes ou encore des actions à l'international comme c'est le cas aujourd'hui avec le Sénégal.

Véritable pôle ressource pour la prévention, le Planning Familial de l'Isère qui regroupe aussi bien des hommes que des femmes au service des femmes et des hommes, fait partie d'un réseau national créé en 1956. Le premier nom de cette association était *la maternité heureuse*. C'est en 1960 qu'il devient *Le Mouvement Français pour le Planning Familial*. C'est Grenoble qui a su, en juin 1961, bousculer l'ordre établi en créant les premières permanences ouvertes au public animée notamment par Madame Vallat, hôtesse, sous l'impulsion des docteurs Henri Fabre (médecin gynécologue) et Pierre Fugain (médecin prescripteur de contraceptifs). Jusque-là, l'opacité et les procès étaient de mise, chacun multipliant les « combines » pour tenter d'aider les couples, les femmes, les hommes. La réussite de l'exemple grenoblois fit rapidement des petits dans toute la France. Mais il fallut la loi Neuwirth en 1967 pour dépénaliser la contraception (les décrets d'application ne paraîtront que cinq ans plus tard) ; puis la loi Veil autorisant l'IVG votée en 1975. Mais le combat continue qui doit permettre à tous de pouvoir disposer de son corps. « *La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit !* » ou encore « *liberté, égalité, sexualités* » sont des slogans qui n'ont pas fini de faire leur rentrée. Ils seront à n'en pas douter repris en chœur lors des prochaines manifestations célébrant ce cinquantenaire.

Luc Quinton

www.leplanningfamilial38.org
Planning Familial,
30 Boulevard Gambetta,
04 76 87 94 61 ou 04 76 87 72 70
secretariat@leplanningfamilial38.org

horaires d'ouverture : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 19h30, mardi de 12h30 à 19h30 et vendredi de 9h à 17h30.

LES BUREAUX DE DIEU

Un film de Claire Simon (2008), présenté à Cannes dans le cadre de la Quinzaine des réalisateurs. Avec notamment Nathalie Baye, Michel Boujenah, Isabelle Carré, Béatrice Dalle, Nicole Garcia...

Luc Quinton : Depuis la fin des années 1990 vous vous intéressiez au Planning Familial de Grenoble avec cette idée d'en faire un film. Vous avez concrétisé ce projet et notamment rencontré Robert Chambrial, médecin très engagé, un pilier de cette maison, décédé l'an dernier.
Claire Simon : « Oui ! J'ai rencontré Robert Chambrial. Il m'avait beaucoup impressionnée par sa personnalité, sa générosité, son engagement total et sans chichis auprès des femmes. Sa liberté quand il accueillait les femmes, son écoute, son souci de chercher la solution la plus juste, persuadé que c'était celle qui venait consulter qui la connaissait parfois sans le savoir. Il était très chaleureux comme vous le savez et j'ai compris à travers lui et d'autres, mais surtout lui, combien certains médecins avaient été les libérateurs des femmes, de façon très généreuse, très ouverte, sans aucune condescendance ou ascendance. J'étais sidérée par sa liberté de penser, par son ouverture d'esprit et son exigence. Ecrivant ces mots généraux je n'ai pas l'impression de lui rendre suffisamment hommage. J'ai été très fière, très émue quand il est venu à Cannes pour la présentation du film avec Denise Savier (conseillère conjugale et familiale du Planning Familial de Grenoble) et Anne Périllard (Conseillère Conjugale et familiale au Planning Familial de Grenoble). Nicole Garcia et Nathalie Baye m'ont dit ensuite : «On croyait que tu exagérais quand tu parlais des conseillères et du médecin du planning. Mais en fait tu avais raison : ce sont des gens géniaux ».
LQ : C'est Michel Boujenah qui interprétait Robert Chambrial à l'écran (docteur Lambert dans le film). Comment cela s'est-il passé ?
Claire Simon : « Michel Boujenah ne connaissait Robert que par son texte, ses mots qu'il a dû apprendre pour les jouer. Et c'est Robert qui avait été étonné et amusé de se retrouver sous ses traits... ».

La bande annonce du film :
www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=18835859&cfilm=130133.html

Idées rentrée!

Pour les petits !

LINNA MORATA
en exclusivité chez Les Modernes

Les Modernes présentent en exclusivité à Grenoble la nouvelle collection de cartables, besaces, trousses et tabliers de Linna Morata. La toile enduite est hyper-résistante, à l'épreuve des cours de récré, la fabrication très soignée jusque dans les moindres détails et les nouveaux motifs sont craquants!
Cette année, les mamans seront ravies car **tous les modèles sont transformables en sacs à main, porte-documents ou besace à ordi**, par le biais d'une bandoulière ajustable.
Prix à consulter sur **www.lesmodernes.com ou sur demande au 04 76 27 41 50**

6

Tous les mercredis comptines et jeux de doigts avec Caroline à 17h pour les 0/3 ans à la librairie Les Modernes

BRANCHEZ LES GUITARES!

Accordez vos basses! Achetez ou prenez des cours!

FERRE MUSIQUE
guitare/basse
neuf etoccasion
1, rue Génissieu
04 76 87 56 56
http://www.ferremusique.com

Ferré school
cours de guitare/basse
1, rue Génissieu
04 76 87 56 56

3

Références page 2 (plan d'accès)

GRAINES DE POLYGLOTTES
Apprendre une langue, un jeu d'enfant

Venez faire découvrir les langues étrangères et leurs cultures à vos enfants de 3 à 15 ans au centre linguistique unique à Grenoble, GRAINES DE POLYGLOTTES.

Pour la rentrée 2011, le centre propose aux enfants après l'anglais, l'espagnol, l'italien, l'allemand, le russe, d'apprendre une nouvelle langue, le chinois et de se familiariser avec la culture chinoise et ses traditions.
Dans un cadre adapté et une ambiance ludique, l'enseignement est prodigué par des professeurs diplômés et expérimentés.
Les cours sont organisés en petits groupes de 8 enfants maximum, par âge et par niveau.
Graines de Polyglottes propose des cours tout au long de l'année scolaire, le mercredi toute la journée, le samedi matin et des stages intensifs à chaque vacance scolaire.
Notre démarche pédagogique est axée sur une méthode active, structurée et ludique. Vos enfants apprennent la langue à travers des activités et des thèmes qui font appel à leur quotidien et qui tiennent compte de leurs centres d'intérêts.
Notre objectif est d'aider vos enfants, en développant leur curiosité et leur confiance en eux, à acquérir un bon niveau de langue en leur faisant vivre une expérience intéressante, diversifiée et amusante.

Graines de Polyglottes permet une ouverture sur le monde, ses cultures et s'appuie sur des valeurs fondamentales de partage, de joie de vivre et de réussite.

Graines de Polyglottes - 40 rue Lesdiguières
Tél : 04.76.87.37.01 - www.grainesdepolyglottes.fr

9

LES HUILES ESSENTIELLES
100% pures et naturelles au secours de nos bambins !

Pour soulager les mauvais coups de la récré...

Helpspray SOS bleus et bosses
Une synergie aromatique 100 % biologique à vaporiser directement sur les bleus et les bosses. Jusqu'à 6 applications par jour en massage léger jusqu'à disparition des traces. L'hélichryse et le cyprès dissipent traces et hématomes. La menthe rafraîchit et apaise les sensations douloureuses.
Composition : Huiles essentielles de Menthe des champs, Cyprès toujours vert, Hélichryse italienne. Huile végétale de Tournesol.
A partir de 3 ans.
Disponible en pharmacies et magasins bio
Prix de vente conseillé : 9,90 €, le flacon de 15 ml

Pour des p'tites têtes sans p'tites bêtes...

le deux en un Aromapar
Formule aromatique à base d'huiles essentielles réputées pour leur action anti-poux :
Tea-tree, Ylang-ylang, Lavandin, Eucalyptus radié, Menthe pouliot, Myrte, Giroflier et Origan de Grèce.
En prévention : Avant le départ à l'école, 2 pulvérisations de la lotion sur les endroits sensibles, tempe et nuque.
En traitement : lorsque les poux sont là, pulvériser la lotion sur l'ensemble du cuir chevelu en protégeant les yeux, jusqu'à ce que la chevelure paraisse mouillée.
Disponible exclusivement en pharmacies
Prix de vente conseillé : 18,80 € lotion 30 ml + shampooing 125 ml + peigne 9,80 € lotion 30 ml

LES CHAUSSONS CHAUSSETTES!

Doux comme une chaussette
Confortable comme un chausson
Antitranspirant
Antidérapant
Lavable machine 40°
Pour petits et grands à partir de 24 euros
Collégien depuis 1947 Fabrication française
Matière Première
16 rue Lakanal T.04 76 46 38 32

4

VIVE LA RENTRÉE!

Les nouveautés ou les intemporels incontournables,
... en égoïste ou à partager !

DU CHIC AVEC DE LA CONSCIENCE !

Les sacs « Mielie » sont entièrement fabriqués à la main à partir de tissus recyclés et de cuirs de qualité. Mielie a pour objectif de créer des emplois durables et de permettre aux femmes sud-africaines de travailler de façon plus autonome depuis leurs domiciles et ainsi de passer plus de temps avec leurs enfants.
Des mains qui travaillent dur et avec passion: la garantie pour créer de beaux objets qui vont droit au cœur de la clientèle.
à partir de 69 €

ITU 5 rue Aubert-Dubayet
www.itu-designartisanal.com 3

UNE DECO ROYALE

So kitch!
Placée au soleil, la reine vous salue grace à un petit panneau solaire situé sur son sac «GOD SAVE THE QUEEN»
Prix 17,50€, h.16 cm, existe en bleu et rose
A partir d'octobre série limitée jaune jubilé 60 ème anniversaire du couronnement!
IL N'Y EN AURA PAS POUR TOUT LE MONDE!

Fab,14 rue Lakanal 1

Super trousse!

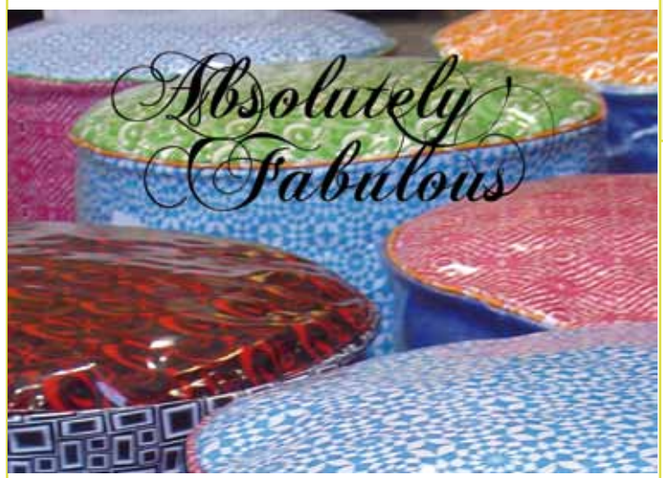
La rentrée a sonné! Vous n'oublierez pas, bien sûr, l'élément indispensable du parfait écolier : la trousse.
Crayons, gommes, cartouches, trombones, tout y rentre. Le cuir résistera à toutes les manipulations et durera toute la scolarité.
Vous pouvez aussi la personnaliser, choisir la couleur : bleu-vert, marron, rouge-orange... et en faire un objet unique.
Retrouvez ces trousses et d'autres articles de maroquinerie 100% cuir dans la ***Boutique/atelier maro (h)and co, 3 rue Génissieu www.marohandco.com*** 6

Retrouvez page 2 le plan du quartier ainsi que l'index des commerces.

C'est dans la boite!

Les boîtes secrètes japonaises «Himitsu-Bako » réalisées en marqueterie traditionnelle «Yosegi» sont fabriquées depuis 150 ans (période Edo) dans la région d'Hakone au Japon. Des mécanismes habilement dissimulés permettent leur ouverture. Réalisées par des maîtres artisans japonais, ces boites secrètes sont des casse-têtes divertissants et aussi de magnifiques objets d'art.
Prix à partir de 29,90 €

Jeux du Monde, 5 rue Génissieu,
38000 Grenoble
T : 09 54 73 48 34
Jeudego.com/JeuxduMonde.com 5



Poufs et coussins

Au programme chez **Absolutely Fabulous** :
Des coussins et des poufs multicolores pour jouer, se prélasser, se détendre, et rigoler.
Mais aussi pour ranger et protéger.
Mettre dans l'hiver qui arrive une touche de couleur, de douceur, de confort.

Absolutly fabulous - 7 rue Génissieu 7

Sakabug

la pochette pour ordinateur portable,
modèle unique en bâche recyclée 56 euros

MATIERE PREMIERE
16 rue Lakanal 4

La route du Rhum ...

Bars et restos du quartier : on y court!

N'y voyez pas un parcours semé d'épaves, la « rue de la soif » made in Championnet se veut plus divertissante. Parfaitement intégrés au quartier, nos bars pubs et restaurants ont joué la carte de l'ambiance. Accueil cool et détendu, décoration soignée, chaque fêtard peut trouver chaussure à son pied.

Dernier installé mais faisant déjà parti des meubles, le **O'Brother K'fé** fait figure d'exemple. L'ambiance y est détendue et le décor travaillé au maximum. Véritable Ovni décoratif, le bar semble tout droit sorti d'un village de pionniers façon Deadwood. L'estrade et son piano y étaient régulièrement « squattés » par la scène musicale grenobloise. Freinée par la mairie dans leur volonté de faire de l'établissement un café-concert, l'équipe du *O'Brother* a vu sa programmation réduite à de l'acoustique. Dommage qu'un lieu à l'ambiance si artistique ne puisse exercer pleinement sa vocation première. Mais on s'en remettra et le O'Brother K'fé possède plusieurs cordes à son arc pour vous séduire.

O'Brother

Le Subway

Autre lieu, mais atmosphère tout aussi musicale et radicale, le **Mark XIII** est un précurseur de la musique éléctro à Grenoble. L'ambiance est imprégnée par la musique. Ce bar est un puzzle dont chaque pièce est unique. Le maître des lieux, Aymeric Ponsart, a su imposer sa griffe au fil du temps pour faire des lieux un temple de la culture underground. Petite date à cocher impérativement sur votre calendrier, la tradition veut que le *Mark XIII* pousse le son lors de sa soirée anniversaire. Pour l'édition 2011, les belges de Suicide Commando viendront faire fumer les enceintes le vendredi 14 octobre. Amateur d'éléctro, on t'aura prévenu !
Championnet, c'est également d'autres places fortes de la nuit grenobloise. Le **Subway**, sa fête de la bière, ses tournois de coinche et ses retransmissions d'événements sportifs, fait office d'institution chez les étudiants de la ville. Le prix des consommations est une autre de ses attractions. L'équipe y est adepte des soirées décalées. En témoigne, les soirées « Poufs et Kékés », « Mauvais Goûts » ou encore les courses d'escargots qui viennent enflammer la terrasse bondée.

Un peu plus excentré du quartier, MONSIEUR Javier Colli accueille les fêtards au **Loco Mosquito**. On vient y prendre le soleil, sa dose de bonne humeur et son Mojito. Les initiations à la salsa font carton plein chaque soir.
Et comment ne pas citer, parmi les étapes incontournables, avec leur terrasses aux chaises rarement vides, le **Douceur café** comme son nom le dit si bien, pour l'apéro coucher de soleil, le **Bootsy**, rue lakanal, incomparable, intemporel dans une atmosphère auberge taverne avec service midi minuit, le **bien être** avec Martine aux fourneaux ou encore le **Tire bouchon** et son ambiance musette inimitable.
Nouveaux arrivants, étudiants fraîchement débarqués ou habitant du quartier qui passe trop de temps devant sa télé, chacun trouvera son compte dans nos bars « championnesques ».Mais on ne vous conseille pas de visiter tous ces établissements dans la même soirée, l'abus d'alcool étant dangereux pour la santé.

Gaetan M.

Le Bootsy café

Suicide commando Mark XIII

Douceur café

LES GOURMANDS DISENT

Tous au resto!

Saveurs retrouvées.....

Tombé dans la marmite depuis ma plus tendre enfance, c'est avec ma grand-mère que j'ai découvert la bonne soupe et le goût des quenelles.

La cuisine a toujours été pour moi une grande passion !!!
En faire profiter, un moment de plaisir !!
Dans ce lieu unique à Grenoble, je vous invite à la découverte d'une carte des soupes se renouvellant au gré des saisons, aux saveurs retrouvées des quenelles et autres gourmandises.....
Vous pourrez vous régaler avec nos formules ou notre carte, alliant la cuisine rapide et saine.

Ouverture le 3 octobre 2011.

CUP & SAVEURS
2 rue Condorcet
38000 GRENOBLE

L'Envie des Mets

Au numéro 7 de la rue Génissieu, **L'Envie des Mets** est un restaurant traditionnel de qualité.

Florent Breyton met tout en œuvre en cuisine, pour vous accueillir dans son établissement et vous faire passer un agréable moment autour de ses préparations, dans un cadre agréable avec un service soigné. Les menus proposés évoluent au rythme des saisons, et la carte est variée.
Il est recommandé de réserver avant de s'y rendre.

L'ENVIE DES METS
7 Rue Génissieu
Tél : 04 76 47 32 56

Menus : 20€, 29€ et 39 €
Fermé le dimanche et lundi soir

Le bonheur est au comptoir ...

Le bistrot gastronomique est de retour à Championnet. Trois adresses surfent cette vague. L'As de pique, le Détour et le Café Curieux font partie des endroits en vogue du moment. Les cartes sont restreintes mais de qualité et chaque établissement présente une identité gastronomique différente. Assis sur des anciens fauteuils de cinéma, on déguste des produits frais et de saison à **l'As de pique**. Yann, le chef qui est notamment passé chez la maison Bras en Aveyron, n'hésite pas à innover en matière de produits. Poulpes cuisinés en salades, grenouilles en risotto, sardines et maquereaux en versions rillettes qui viennent garnir un cœur de bœuf «made in Provence» ... La carte change en permanence selon les arrivages. La créativité est de rigueur, mais pas seulement. Les grands classiques «Entrecôte Simmentale» ou la blanquette de veau y sont préparés dans les règles de l'art. Que du bonheur !
Sur la place Championnet, **Au détour**, Yann connait sont affaire et propose un plat du jour de qualité avec des produits de choix cuisinés par Lucas, le nouveau chef , les desserts d'une simplicité déroutante et les vins au verre...
Ici, pas de chichi, pas de blabla, on va à l'essentiel, même le café est excellent et les prix sont toujours honnêtes...
il est donc naturellement recommandé de reserver!
A l'heure de l'apéritif, vous retrouverez une belle sélection de vins ainsi que le vin du moment qui est toujours une belle découverte et quand la faim se fait sentir, là encore, la qualité des plateaux de charcuteries et de fromages vous permettent de continuer à passer un agréable moment en terrasse ou en musique.
Voilà maintenant trois ans que ce petit bistrot vit au rythme de ses expositions de peintures, de dessins et de photos, que ses menus et sa carte des vins évoluent, mais l'esprit reste toujours le même... simple et convivial.

Sur la rue Lakanal, **le Café Curieux**, un peu plus d'un an d'existence, fait déjà partie des meubles. A midi, on y mange le plat du jour, toujours préparé avec soin et avec des produits frais. Michael, le chef et Jordan font équipe en cuisine. Ici, les frites sont maison ! Comme dans tout bistrot gastronomique qui se respecte, la carte change plusieurs fois dans l'année. Les grands classiques de l'adresse ? Le burger maison, la dorade en tartare cuisinée à la mangue mais aussi les desserts avec la mousse chocolat-Chartreuse et l'IMMENSE crème brulée avec son coeur de nutella. L'ultime luxe est de les retrouver en version mignardise dans le café gourmand. Il n'y a même plus de place pour l'hésitation. Et quand bien même le service serait fini, vous aurez toujours l'occasion de déguster une assiette de makis, charcuteries ou fromages. Même Petitrenaud vous le dirai, foncez gouter cette cuisine de copains sans vous ruiner.

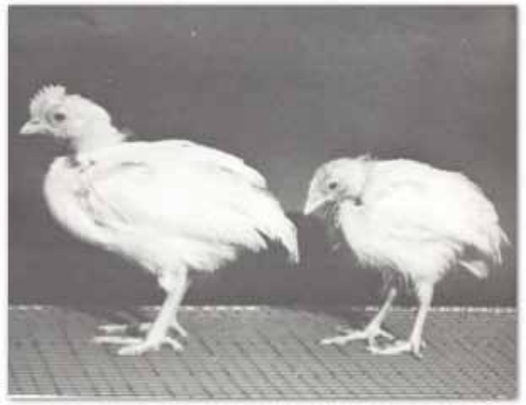
Gaetan M

LE SILICIUM EN AVEZ VOUS **BESOIN** ?

On trouve du silicium partout sur terre. Et si vous avez passé vos vacances à la mer, vous vous êtes probablement allongés sur du silicium, puisque c'est l'un des composants du sable

Le quartz, c'est de la silice, c'est du silicium cristallisé ! Le silicium sous cette forme, représenterait un peu plus de 26% de la croûte terrestre.
Et c'est Lavoisier, qui, le premier, a soupçonné dès 1787, l'existence de ce minéral. Il a fallu attendre Berzélius, en 1823, qui l'isole pour la première fois. Il l'appelle Silicium, en référence au latin «Silex» qui signifie quartz.
On retrouve ce minéral partout dans notre corps jusqu'à environ 7 grammes ! Il est présent dans chacune de nos cellules (au niveau des centrioles). Il est indispensable à la division cellulaire (1).
On retrouve aussi le silicium en quantité significative dans de nombreux tissus : les os, les parois vasculaires, les tendons, les muscles, la peau, le foie, les reins, le pancréas, le coeur, les surrénales, la thyroïde, le thymus.
Et puis il répare le collagène. Et du collagène nous en avons beaucoup : dans la peau, les articulations, les tendons, les muscles, les membranes (2).
Les photos ci dessous parlent d'elles mêmes. Elles représentent une jeune pouliche qui vit dans les Ardennes belges. Après un accident, elle a été sauvée grâce à une supplémentation en silicium Dexsil, un peu d'homéopathie, sans appel à aucun autre traitement !
Le silicium a donc une action bénéfique sur les rides, sur les

cicatrices (vergetures, cicatrices chéloïdes) et la cicatrisation, sur les tâches, sur les boutons, la desquamation, les brûlures, les ongles ; bref, tous les petits problèmes que nous rencontrons tous un jour ! (3)
Il a une action très intéressante sur les os et la réparation des fractures, mais aussi sur la fixation du calcium. Il suffit de regarder cette photo pour s'en convaincre. Ces deux poulets ont le même âge : l'un a été nourri avec du silicium, l'autre en a été privé (4).



Mais c'est pour son action sur les articulations qu'il est aujourd'hui le plus connu et utilisé. Par son effet restructurant, il est d'un grand soutien pour soulager les douleurs articulaires. Bien que de nombreuses études scientifiques aient démontré l'intérêt de ce minéral, la médecine ne l'a pas retenu comme un outil thérapeutique. Pourquoi ? Parce que le silicium à l'état naturel, dans la plante, cristallise. Il redevient «caillou» et il n'est donc pas disponible pour notre corps. Essayez donc de manger du sable !

Et pourtant, on utilise depuis toujours le silicium sous sa forme végétale, en faisant des infusions de prêle, en cuisinant des pousses de bambou ou encore en préparant des soupes d'orties.

Ces trois plantes sont connues notamment pour leur action

Prêle des champs

reminéralisante. Et ce sont aussi les plantes les plus riches en silicium. C'est ce fameux silicium présent dans ces plantes qui augmente beaucoup la fixation de leurs minéraux par notre corps.
Malheureusement, ce que fait le silicium pour les autres minéraux de ces plantes, il ne le fait pas pour lui même. La disponibilité pour le corps humain du silicium de la plante est de l'ordre de 1%. Le reste est cristallisé. C'est pourquoi il est déconseillé de faire des cures de prêle trop souvent, un risque de

calcul rénal ou biliaire existe (lithiase). D'ailleurs, nos ailleuls utilisaient la prêle pour récurer leurs casseroles.
C'est en 1957 que, pour la première fois un chercheur du CNRS, Norbert Duffaut, met au point une molécule de silicium disponible pour le corps humain, en empêchant partiellement sa cristallisation naturelle. Il l'appelle **le Silicium Organique**. Il en fait un médicament injectable, que l'on trouve encore en pharmacie sous le nom de Conjonctyl.
Dans les années 90 Ivan Coste réalise la première molécule de silicium organique buvable. Classé dans la catégorie des compléments alimentaires, sa forme buvable permet un usage facilité.
Mais depuis 2010, dans la grande réforme sur les compléments alimentaires, l'Europe a interdit la molécule de Norbert Duffaut sous sa forme buvable, tout en autorisant le terme Silicium Organique pour tout ce qui contient un peu de silicium (plantes riches en silicium peu disponibles, en gélules, solu-

tions buvables et gels de plantes). Ainsi, le consommateur n'y comprend plus rien !
De nombreux fabricants proposent aujourd'hui des «silicium organiques» d'origine végétale, mais qui ne sont en réalité que des extraits très classiques de plantes, dont le silicium est fort peu disponibles pour notre corps.
Un seul a su innover, c'est **Dexsil**. Dès l'origine, en 1998, ce laboratoire, situé en Belgique, innove avec la première molécule de silicium organique sans conservateur. Et ils en font un brevet : c'est la bio-activation. En 2005, Dexsil ouvre une unité de recherche consacrée au silicium, co-financée par l'Europe. Ils innovent à nouveau et demandent à leurs chercheurs l'impossible : développer une nouvelle molécule de silicium organique parfaitement stable, pour qu'elle ne cristallise plus du tout ; et toujours sans aucun conservateur.
C'est chose faite en 2008. Dexsil développe un nouveau procédé. Cela rend la molécule de silicium de la plante complètement stable : elle est bloquée. On dit alors que le silicium organique est «monomère».
Le temps de faire les tests nécessaires, et l'innovation est fin prête pour le changement de législation sur les compléments alimentaires en janvier 2010. C'est le seul silicium organique du marché qui associe à la fois une origine plante, une stabilité complète et pas de conservateur. Cela vous garantit une disponibilité et une efficacité totale. Il s'appelle

le Silicium Organique Dexsil, monomère absolu et bio-activé.

(1) Michel BORNENS Directeur de Recherche au CNRS, Michel LAZDUNSKI Professeur à l'Institut de Pharmacologie du CNRS
(2) Carlisle et al. 1984, Carlisle 1988, Schwarz1973, Reffitt et al. 2003, Keeting et al. 1992
(3) Fregert 1959, Carlisle 1974 et 1986, Loeper 1976, Seaborn et Nielsen 2002
(4) Carlisle 1972, Schwarz et Milne 1972, Calomme et Berghe 1997, André et al. 2007

Ah ces **musiciens** !

LES POSTURES DU **MUSICIEN**

Qu'ils sont beaux avec leurs instruments : ils gigotent, ils gesticulent, ils dansent autour de nous, nous entraînent au rythme de leurs déhanchés, si originaux parfois selon les individus ! Car chaque musicien, quel que soit son instrument met en place une posture très personnelle pour nous faire rêver, nous transporter : comme le saxophoniste qui s'enroule sur son sax pour jouer « piano » ou qui s'arc-boute pour jouer « forte ».

En tant que rééducatrice des musiciens, je peux parfois être estomaquée par les positions insolites adoptées pour nous faire voyager. Ce sont vos corps, chers musiciens, qui sont alors en train de voyager vers des douleurs occasionnées par des répétitions de gestes incongrus. En effet, l'instrument impose des contraintes sur le corps. Plus la pratique est importante, plus la pathologie peut apparaître. Nous avons un corps merveilleux mais on ne nous a pas donné le mode d'emploi !

Par exemple, j'ai rencontré un guitariste qui lorsqu'il jouait assis, s'enroulait sur son instrument, pour avoir le moins d'efforts musculaires à faire. En soi, cela pourrait paraître logique. Or cette posture est parfaite pour les tendinites des épaules ou des poignets, au choix !

Dans un autre domaine, des études sur le travail à la chaîne ont montré que seulement 30 % des gens « s'utilisent » correctement pour un mouvement donné. En effet, mettre son corps en mouvement n'est pas inné que ce soit dans la vie quotidienne, en sport, ou pour être musicien (chanteurs inclus). Mais pas de fatalité pour autant, cela peut se corriger.

La clef pour éviter la pathologie est de changer sa gestuelle en changeant ses habitudes.

La première étape consiste à apprendre à connaître son corps et à le ressentir. « Si je ne ressens pas comment je me positionne, je ne peux pas modifier ma posture. »

La deuxième étape est de libérer les tensions musculaires qui empêchent le corps de faire les mouvements demandés.

Dans ma pratique, j'utilise la Méthode Mézières. Elle permet de faire un rééquilibrage des différents muscles du corps grâce à des étirements spécifiques, au massage, et à des exercices de respiration.

La dernière étape est de travailler la gestuelle avec l'instrument pour que les tensions ne reviennent pas : s'entraîner, se rééduquer à de nouvelles habitudes.

C'est un cheminement vers la voie de l'apprentissage : être aidé, rééduqué dans la bonne utilisation de son corps et de son potentiel, afin de s'optimiser, redevenir autonome et acteur de sa propre rééducation.

Tout le monde peut avoir envie ou ressentir le besoin d'apprendre à s'écouter et à dialoguer autrement avec son corps, en harmonie.

Claire-Marie BETHOUX, Masseur-Kinésithérapeute, Quartier Championnet, 5 Place Jacqueline Marval

BEAUTÉ, BIEN ÊTRE & **PILATES**

un boudoir sans autre prétention que de vous apporter du bien être, de sublimer votre beauté et de vous remettre en forme.

Un instant pour penser à soi, se faire dorloter par Alexandra, praticienne bien être et beauté depuis 10 ans, qui mettra toutes ses compétences et sa conscience professionnelles pour vous satisfaire....

De nombreux massages du monde vous sont proposés (Ayurvédique, Californien, Chinois....) ainsi que des soins du visage, des épilations et autres soins des mains ou des pieds....»Beauté ,bien être et Pilates» vous propose des cours de Pilates, méthode de remise en forme basée sur le travail des muscles profonds tout en douceur, en cours individuels ou en petits groupes (3 personnes maximum).

Alexandra Barral vous accueille du lundi au samedi, sur Rendez-vous, de 8 h à 20 h, dans un cabinet qu'elle partage avec un Ostéopathe et une kinésithérapeute, situé au 8 rue Marceau, 38000 Grenoble.

Contactez Alexandra au 06.75.38.30.92

NATURHOUSE

Une recette pour perdre du poids en mangeant mieux !

PERDRE DU POIDS

C''est le désir de beaucoup de personnes. Cet objectif est parfois difficile à atteindre si l'on est livré à soi-même, car cela demande des efforts et implique des changements au quotidien.

En poussant la porte de notre centre, vous serez accueilli par Vincent, le responsable du centre, chargé de l'accueil et du suivi diététique en collaboration avec Ondine, la diététicienne-nutritionniste, qui seront là pour vous aider et vous conseiller. Notre accompagnement sera personnalisé car chacun possède un profil diététique unique, une personnalité et un mode de vie différent. Tout notre travail consiste à s'adapter à la spécificité des personnes et faire évoluer l'accompagnement tout au long de votre suivi diététique.

Une première consultation avec Ondine permettra de faire le point sur l'historique de votre poids, vos éventuels antécédents médicaux, vos habitudes alimentaires, de se peser et de fixer un objectif de perte de poids en accord avec la diététicienne. Il vous sera proposé une trame diététique personnalisée et des compléments alimentaires naturels adaptés à vos besoins.

Le suivi hebdomadaire permettra de veiller à ce que votre motivation soit toujours au rendez-vous, et d'effectuer un travail de fond sur le rééquilibrage alimentaire. Ainsi, votre perte de poids sera efficace et durable.

Viendra ensuite une phase de stabilisation, tout aussi importante que la phase de perte de poids, durant laquelle Ondine et Vincent s'assureront qu'équilibre et plaisir font bel et bien partie de votre quotidien.

Depuis trois ans de nombreuses personnes, hommes, femmes et enfants à partir de 9 ans, nous ont fait confiance et nous remercient de les avoir accompagnés et soutenus.

N'hésitez pas à nous contacter ou nous rendre visite si vous souhaitez en savoir davantage !

Naturellement,

Naturhouse Grenoble, 63 cours Jean Jaurès,
Tel : 04.76.94.36.61, naturhouse.grenoblesfr.fr,
www.naturhouse.fr

Réservé aux MESSIEURS...

En innovation cosmétique, les soins au féminin sont désormais incontournables. Soin de jour, soin de nuit, votre peau n'a jamais fait l'objet d'autant d'attentions.

Et pourtant coté masculin, les choses évoluent aussi...

Après les lames de rasoir «nouvelle génération» et les gels non moussants, on trouve désormais les fluides de rasage.

Créés en 1998, dans un laboratoire du sud-est de la France, les Fluides de rasage ont fait l'objet de dépôts de brevets, puis répondu aux tests d'innocuité réglementaires et aux exigences d'efficacité pour être finalement distribués en pharmacie.

Cette nouvelle génération de produits de rasage «ultra lubrifiants» est destinée à protéger la peau des messieurs des agressions du rasoir à main.

Ainsi, le geste peut-il être plus appuyé, et le rasage au plus près se faire sans mauvaise surprise.

Non moussant, sa texture fluide rappelle celle de l'huile de rasage, qu'on emmène en voyage, sans toutefois retrouver d'effet gras et collant désagréable.

Les gestes sont précis et rapides, 3 à 6 gouttes à répartir sur les zones à raser préalablement mouillées, suivis d'un massage de 2-3 secondes. Le rasage s'effectue normalement avec en prime un nettoyage instantané des lames sous un filet d'eau.

Selon qu'ils soient destinés aux peaux normales, barbes dures, peaux sensibles ou allergiques, les formules contiennent ou non des huiles essentielles. Le résultat est parfait, sans irritations. La peau est fraîche, saine, sans boutons, et plutôt douce grâce à un effet de soin après-rasage confirmé auprès des dames.

Vous découvrirez qu'en plus de protéger votre peau, les fluides protègent bien vos lames de rasoir préférées, dont la durée de vie sera largement prolongée.

Et si par curiosité, Madame désire un soin rapide des jambes ou du maillot, qu'on se rassure la version Miss shave a été spécialement formulée pour combler ces dernières.

Pour les essayer, il vous suffit de vous adresser en pharmacie.

RENCONTRES AVEC...

L'ART DU BIJOU BIJOUTERIE-JOAILLERIE

Située au cœur du quartier Championnet/Berriat, L'Art du Bijou vous accueille en boutique depuis plus de 25 ans. L'Art du Bijou, est la bonne adresse pour être guidé et conseillé dans la création, la transformation ou la réparation de vos bijoux.

Pour marquer un évènement de votre vie, faites-vous offrir le bijou de vos rêves !

Tout or ou empierré, vous porterez un bijou réalisé sur-mesure que vous ne verrez nul part ailleurs ! Le choix des gemmes (pierres fines et précieuses)utilisées pour un bijou n'est pas anodin. Tout est méticuleusement étudié pour que l'harmonie des formes et des couleurs soit parfaite, et reflète la personnalité propre de chaque création. Si vous disposez d'or de bijoux que vous ne portez plus, vous pouvez également l'utiliser dans la fabrication de votre bijou.

Venez rencontrer Annick ROSE, artiste joaillier créateur, qui saura vous écouter pour vous guider vers le modèle qui comblera toutes vos attentes.

L'Art du Bijou
23, rue Génissieu Tel : 04 76 43 37 42
www.art-du-bijou.ne

6

LA MAISON DE LA MACHINE À COUDRE DANS DES MURS NEUFS!

Voilà bientôt 10 ans que la Maison de la Machine à Coudre est installée au 47 rue Thiers, la boutique vient de tout rénover :

Nouveaux murs, nouvelles couleurs, nouvel agencement

Le coin boutique prend des allures de vieux comptoir parisien et a encore élargi sa gamme de belles étoffes, de toiles cirées acidulées et de magnifiques tissus.

-Dans le coin mercerie, on retrouve les boutons colorés, les galons brodés, les rubans originaux... même le matériel « à l'ancienne » de la maison Sajou.
Tout le nécessaire à coudre, à broder, à repriser

Plus loin, **la partie atelier/démonstration**

L'atelier réparation est bien sûr toujours là pour rénover et entretenir nos machines à coudre.

- Enfin, vous a-t-on dit que l'on peut ici s'acheter une nouvelle brodeuse ? la dernière machine à coudre de chez Brother, Husqvarna, Bernina ou Elna ? ou encore un logiciel qui permet de reproduire ces jolis motifs ?...

La Maison de la Machine à Coudre est ouverte les mardi, mercredi, jeudi de 9h à 12h et de 14h à 19h, le vendredi de 9 h à 19 h non stop et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Contact : Cécile et Thierry BERIOT
04 76 87 86 38 - email : boutique@beriot
www.lamaisondelacouture.com

ROSE PÂLE EST UNIQUE !!!!!

(since 1979)

Poussez la porter et venez partager avec nous les coups de foudre ,les trouvailles originales , le goût des belles matières, la fantaisie des dernières tendances et le charme de cet univers incontournable...

La mode est un terrain de jeux inépuisable ! Toujours aussi passionnés et forts de leur expérience Fabienne et Dan,présents sur plusieurs salons européens,diffusent leur propre marque d'accessoires et de vêtements: IXLI aux 4 coins de la planète (le Victoria & Albert Hall Museum de Londres diffuse leur collection de gants !!!)
Annie et Brigitte sourire, rire ,conseils avisés et bonne humeur seront là pour vous accueillir sans oublier la bonne musique(DJ DAN !) et les paquets cadeaux irrésistibles !!!!

Rose Pâle - rue Lakanal

8

LA TALEMELERIE

(du vieux français Tasler : petrir et Mesler : mélanger) boulangerie au cœur du quartier Championnet depuis plus de 15 ans !

Son secret ? Un four à bois plus que centenaire !

Partez à la rencontre de Jean-Pierre ou Damien, leurs boulangers qui, pour satisfaire votre curiosité, répondront avec plaisir à vos différentes questions. Ils vous feront découvrir les secrets d'un bon pain : des farines, de l'eau, les techniques de fermentation, en passant par le four à soles en pierres réfractaires chauffé au bois ainsi que le choix des ingrédients.
Alors, c'est sûr vous ne regarderez plus vos boulangers de la même façon ! Vous pouvez également partager avec eux le travail à la main... ils vous laisseront toucher la pâte et peut-être même expérimenter le façonnage d'un pain : expérience étonnante garantie !

Vous êtes curieux ? vous aimez le bon pain ? Demandez à Isabel, Emilie, Annie ou Jessica de vous conseiller pour vos repas entre amis, le goûter de vos enfants ou le pain idéal de vos repas d'exception.

De ses pains saveurs (baguette olives & thym, tourte d'Auvergne, pain aux noix, meule de pierre) à ses pains équilibre (Lin, 14 Graines, Intégral, Céréalier) en passant par ses pains Bio (5 céréales, Petit épeautre, Seigle, Complet) ; sans oublier ses grands classiques sur Levain Naturel ou sur Poolish 1840... Vous comprendrez mieux l'originalité de leurs recettes et l'intérêt de l'usage des méthodes ancestrales pour satisfaire les attentes des gourmets et des gourmands. Sans oublier de rappeler les bienfaits du pain pour notre santé.

La Talemerie
Place Championnet

6

LES CRAPULES

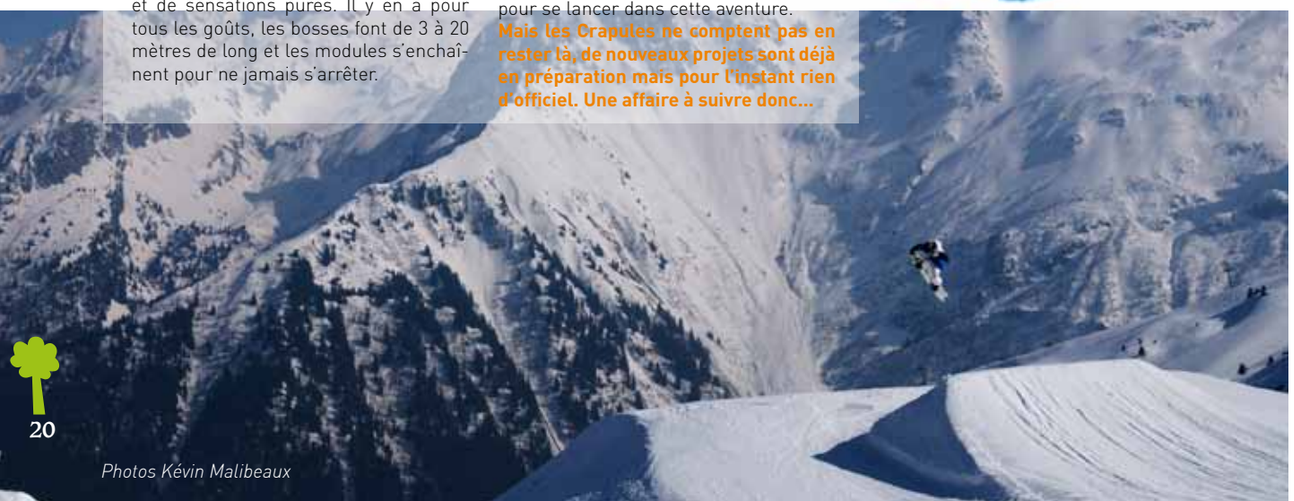
Photo Jordan Nord

Tôt le matin vous avez peut-être vu passer, une voiture au ras du sol, musique à fond avec, à l'intérieur, une bande de skieurs. Vous me direz, rien d'étonnant nous sommes à Grenoble, il n'est pas rare de croiser à pied, en vélo, ou en voiture des gens munis de tout l'attirail. Mais ce groupe qui vit au sein du quartier n'est pas qu'une bande de skieurs au style excentrique. Ce sont avant tout des étudiants (génie civil, design industriel, économie...) Mais, aussi des entrepreneurs qui, cette année viennent de lancer une marque de produits textile!
Ils vont nous raconter cette aventure:
C'est là que commence une journée type pour l'équipe des crapules. Un petit arrêt à la station service : tout le monde essaye de racler ses fond de tiroirs, les donne au chauffeur pour remplir le réservoir et c'est parti le plus vite possible pour les 7 laux!
Une fois arrivé en haut le matériel déchargé , les masques sont sur les yeux et les bandanas couvrent les visages , ce joyeux monde s'en va comme attiré par un aimant vers le snowpark.
Le snowpark : cet espace est entièrement dédié a la recherche d'adrénaline et de sensations pures. Il y en a pour tous les goûts, les bosses font de 3 à 20 mètres de long et les modules s'enchaînent pour ne jamais s'arrêter.

Les plus initiés du groupe engagés pour porter les couleurs de *la glisse* et les bandanas **crapules**, s'élancent sur les plus gros modules et ouvrent un bal qui ne se finira qu'à la fermeture des remontés mécaniques. Il faut les voir pour le croire quand ils sont a une dizaine de mètre les skis au pieds la tête en bas et les yeux concentrés sur la réception, cela offre en général un fabuleux spectacle pour les amateurs de glisse ou les simple spectateurs.
La pression, l'adrénaline, les rires, la peur, cette fusion de sensations représente bien l'esprit qui anime les freestylers tout au long de ces folles journée.
Et, le soir c'est à la terrasse des bars du quartier qu'ils décident de créer un accessoire à l'origine utilisé par les skieurs (et vraiment à l'origine par les gangsters américains) pour le ré urbaniser. **Le bandana Crapules©** a vu le jour ainsi. Beaucoup de boulot mais grâce aux connaissances de chacun, le projet a finalement vu le jour. En associant leurs compétences, vos voisins se sont essayés à la conception, au design, au sourcing , au marketing, et au métier de commercial. En somme, toute la chaîne de développement a été réalisée par leurs soins. Ces bandanas seront d'ailleurs en vente dés la rentrée à « La Glisse », où ils ont trouvés des conseils pour se lancer dans cette aventure.
Mais les Crapules ne comptent pas en rester là, de nouveaux projets sont déjà en préparation mais pour l'instant rien d'officiel. Une affaire à suivre donc...

crapules

Gagnez un bandana!
Envoyez-nous un mail sur crapules.facewear@gmail.com !
Les 3 premiers gagnent 1 bandana!
www.crapules.eu



Photos Kévin Malibeaux

« Bienvenue à la maison ! »

C'est par cette formule d'accueil souriante et joliment tournée que je suis reçu au **Trianon,** en ce mois de septembre, de retour à Grenoble pour affaires après les grands congés d'été.
Il faut dire que l'établissement est de ceux où vous prenez vite vos marques et où l'on vous fait vous sentir un peu comme dans une seconde maison.
Pour des contraintes de mobilité professionnelle, je suis amené à séjourner dans des hôtels, régulièrement. Mes plus sympathiques souvenirs, je dois avouer les tenir d'établissements indépendants, de taille humaine et modeste, recommandés de bouche à oreille ou découverts, par exemple, par le biais du réseau national d'hôteliers indépendants Citotel. On y perpétue l'esprit et la tradition de l'accueil. Le Trianon en est le bon représentant à Grenoble.
Je n'ai jamais souhaité retenir ou choisir une chambre en particulier.
J'ai toujours pris avec plaisir, curiosité amusée et le sentiment d'un voyage celle qu'on me proposait.
Je crois les avoir toutes - ou presque - habitées une nuit au moins au cours des trois dernières années. Me voilà donc bon témoin pour en parler. Les veilleurs de nuit, Véronique ou Marco, accueillent leurs hôtes à l'heure (même avancée) de leur retour. Pas de poêle à frire ni de rouleau à pâtisserie, pas de remontrances ! Le couchage est large et neuf, et les chambres sont tenues avec soin. Mme Guy ou Mme Demir les préparent chaque matin de manière exemplaire. L'immeuble est cossu et silencieux. L'été, naturellement, les rues du quartier sont animées et vivent tard. Comme dans tous les cœurs de ville !
Le petit déjeuner formule buffet est servi en salle, à partir de 6 h 30, sous l'accueil, à l'entresol.
Un espace de restauration gagné de longue date sur d'anciennes caves à fromages. Un patio y apporte sa lumière matinale. De quoi voir aussi tomber la neige, l'hiver, quelquefois.
Et si, comme moi, vous aimez le café bien chaud et bien fort pour vous éveiller, demandez donc un double expresso (l'Italie n'est pas loin), fait en cuisine à la demande. On ne vous le refusera pas. Chantal (Mme Gariod, la patronne) ou Kheria sont à l'écoute de chacun. Au bal matinal sympathique du petit déjeuner, vous croiserez, selon votre heure, des représentants et des voyageurs de commerce, hommes et femmes bien mis, chaussures vernies et pantalons au pli impeccable, des couples discrets de septuagénaires en tenue de ski et pantoufles, de jeunes mariés avec poupon braillant, ou tout sourire et biberonnant, c'est selon, une mercenaire à l'accent suisse en quête de quelque multinationale de la high-tech vallée dictant ses consignes par téléphone en piquant nerveusement la table de la pointe de son Bic.
Ou encore un groupe d'artistes, danseurs ou musiciens de quelque coin du monde de passage à la MC2 ou au théâtre de Grenoble...
Peut-être encore, et vous n'en serez pas surpris, découvrirez-vous un matin quelques jeunes adolescents allemands, formant un groupe étrange, en chaussettes, la mèche rebelle et le nez dans leur pot de Nutella... Ils ont, depuis quelques années, leurs habitudes dans le quartier et cet établissement en particulier pour venir effectuer leur stage de découverte d'entreprise, en France.
Quoi qu'il en soit, vous trouverez ici sourires, sens du service et humanité.
Qui sont les véritables étoiles qui comptent, pour ceux qui vivent un peu loin de chez eux.Chantal et Didier, soyez ici remerciés pour ce que vous êtes et ce que vous faites.

Votre passager de la nuit.
Bruno Batifoulier.
Photos B. Batifoulier

Katia, un Boutchou, du quartier au monde

Luc Quinton

Élément du puzzle Grenoble, vous l'avez peut-être déjà croisée dans le quartier même si elle ne peut s'empêcher de bouger et d'aller partout où on l'invite. Si elle ne paie pas de mine du haut de son mètre soixante deux, elle en impose cependant. Ekaterina Bouchoueva, native de Moscou mais grenobloise depuis 2002, est ici en France plus connue sous le pseudonyme de Katia Boutchou. Avec sa sensibilité faite de hargne, sa gouaille et sa poésie, elle dévoile ses mots comme d'autres déploient leurs voiles, au gré des vents. Et d'interroger, encore et toujours, sur scène comme sur la couverture de son premier livre publié chez l'Harmattan : « c'est qui le capitaine? ». La réponse, elle ne l'a pas, mais elle la cherche à force de mots et d'émotions.

Katia, je la connais depuis son abordage dans la capitale des Alpes. Impressionné par sa culture et sa grande connaissance de la littérature française, sans compter ses sourires et ses rires communicatifs, je ne pouvais que succomber à celle qui est devenue comme une de mes filles et que je regarde grandir avec passion. C'est même un jeu entre nous ; Katia, ma fille cachée. Pourtant, elle ne se cache pas ; elle ne se tait pas non plus. D'ailleurs, pas toujours facile d'en placer une face à elle toujours généreuse de ses regards sur la poésie ou l'actualité (« dis Luc, tu vas voter pour qui ? »)... Mais ça tombe bien ; j'adore écouter, l'écouter, même si moi aussi j'aime être

Emmener tous ceux qui le souhaitent dans un voyage interminable de poésie, sans à priori

bavard. Et elle gagne souvent quand ses mots chantent et enchantent, quelque soit le sujet abordé.
C'est bien cela que propose Katia : emmener tous ceux qui le souhaitent dans un voyage interminable de poésie, sans à priori, faisant tout autant référence aux auteurs des siècles passés qu'à l'actualité du jour. Elle voyage et entraîne chacun dans une spirale sans faim, et dévore et aborde l'écriture avec grand appétit. Depuis *les amasseurs de mots* avec qui elle a débuté à Lyon, jusqu'aux scènes slam grenobloises comme à la Bobine, ou à Paris, elle habille et déshabille la vie. Gourmande, ouverte et curieuse, elle grandit au point d'approcher les plus grands. Un parcours qui commence à en impressionner plus d'un malgré son jeune âge.
Aujourd'hui elle est dans les petits papiers de la Maison de la poésie Rhône-Alpes, qui fait appel à elle pour une mission d'animation, dans et hors les frontières de la poésie. Parce que les poètes ne peuvent être classifiés, réglementés, estampillés, catégorisés, officialisés, voire, carted'identitélisés. La poésie n'a pas de frontières ; les poètes n'ont plus. Ils sont universels comme l'est Katia, ce petit bout de femme qui ne reste pas les deux pieds dans le même sabot pour se lancer dans l'aventure du monde qui ne pourra l'enfermer ; bien au contraire. Mots Paumés, Flop's, Yves Gaudin, Arthur Ribo, Barbie Tue Rick, Marco Dsl, Cathy Ko, Frédérique Nevchehirlian, ses ami-es et bien d'autres encore, savent dire avec elle que la poésie n'est pas d'hier mais bien d'aujourd'hui, de tous les jours, passés très passés et à venir.
Katia Boutchou vous le dirait bien mieux que moi, elle qui, quelque soit la scène, croque et assène la vie à pleines dents.

Ah, Dieu, ne te penche pas comme ça.
Ne te casse pas les reins.
On arrivera sans toi. On arrivera.
Et si on est ni poisson, ni marin.
Et si on est des rats.
Un rat heureux, fidèle à son bateau.
Un rat dans l'hérésie.
Un rat-marin.
Un rat-clochard.
Tu aimes ta ville.
Tu coupes les veines.
Qui veut du vin? De l'eau bien rouge ?
Allez-y !
C'est qui le capitaine ici ?
C'est qui le capitaine ?

www.myspace.com/boutchoukatia
Prochaines soirées slam à Grenoble, *à la Bobine (42, bd Clémenceau) animées par Katia Boutchou, Bastien Mots Paumés, Kiff tout, Tomato, Cathy Ko à 20h30 : les jeudis 15 /9 - 27 /10 - 24 /11 - 8 /12.*
Prochains concerts *: au Café des Arts (rue Saint-Laurent) le 6 /10 avec Jemy et Flop's - au Karkadé (6, rue Servan) le 18/11 avec Yves Gaudin et Saori Fukasawa.*

Coup de

A ECOUTER!

Herman Dune - STRANGE MOOSIC (Strange Moosic/Green United Music/PIAS) - 2011

Finie la plage, les senteurs de Monoï...c'est déjà loin tout ça... mais si les vacances sont terminées, David-Ivar et Néman, les frères Herman Dune, qui jouent dans le monde entier depuis une décade, sont là pour nous sauver. Avec cet album "Strange Moosic", Herman Dune nous transporte directement dans les grandes étendues américaines. Un disque qui nous rappelle Wilco, pour le folk américain ou même Eels, pour la délicatesse. On l'écouterait les cheveux au vent sur les routes de l'Arizona au volant d'un gros cabriolet siglé d'un cheval sauvage. Herman Dune laisse ici une bonne place à la guitare avec des rythmiques enjouées, Tell me something I don't know, ou des solos élégants, My joy, Magic...Un disque qui à n'en pas douter vous accompagnera jusqu'à vos prochains sentiers de liberté...

Quizz pour gagner une édition limitée illustrée de l'Album "Strange Moosic" : Quel acteur joue dans le clip Tell me something I don't know, et dans quelle série américaine joue t'il?

En vente dans les bonnes crémeries...et bien sûr à
la Librairie Les Modernes...
Sylvain Houset pour
Musica Sound Design
création d'ambiance musicale

Musica Sound Design Sarl
www.musicasounddesign.com

A LIRE!

Si vous ne connaissez pas CFT, le Collectif France Tricot...

la sortie de leur agenda 2012 est l'occasion rêvée pour les découvrir.
Tricot de rue, tricot-expo, tricot pour rire, apéro-tricot, tricot défi, tricollectif...Au fil des mois et des saisons, le tricot adoucit les moeurs. Peu de vêtements, mais plutôt des poupées ou des objets tricotés: ni dieu ni maître ni technique! Vive le tricot libre!
édité par Critères Editions, 128 pages couleurs, papier 100 % recyclé, 14,95 €
en vente à la Librairie Les Modernes

Expo des originaux,
rencontre-dédicace avec CFT et ateliers trico prévus à la librairie en novembre

à surveiller sur:
www.lesmodernes.com

Les mailles des uns font le bonheur des autres.

Librairie Les Modernes
6 rue Lakanal - T.04 76 27 41 50
www.lesmodernes.com

semaine 49 (à l'envers)

vendredi 07 — samedi 08

www.ruelakanal.com

Céline Mennetrier

Sa recette : rester nature

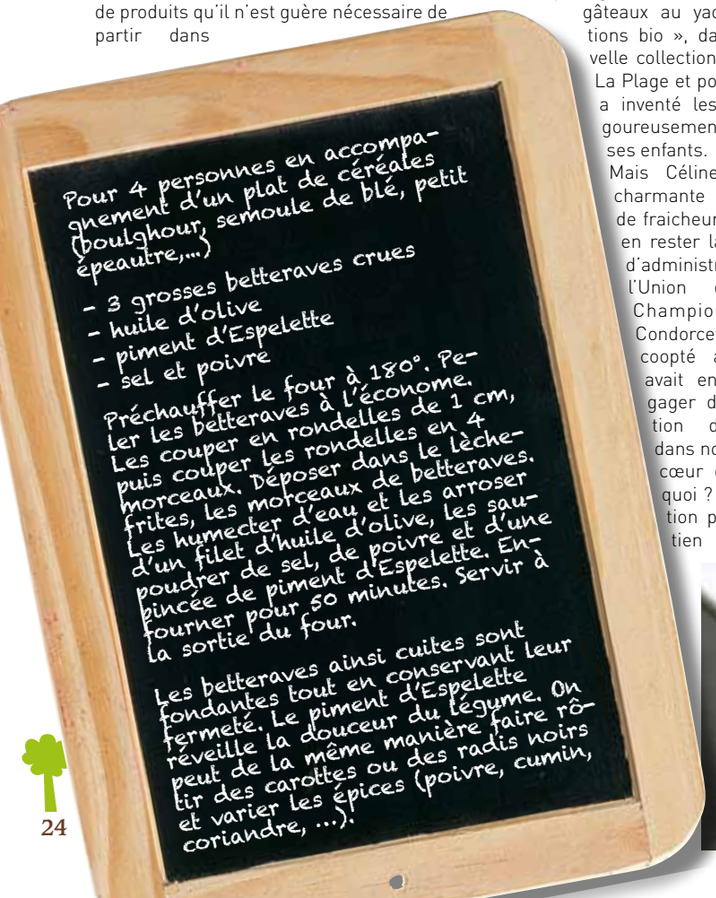
Petite, Céline Mennetrier adorait plus que tout gambader dans le potager de ses grands-parents pour aider à l'arrosage, à la cueillette ou au nettoyage des plantations. Un jeu tellement nourrissant qui forge l'âme d'enfant qu'elle a su conserver de manière naturelle. Ainsi, les légumes et les fruits de saison elle aime les agrémenter, les partager et les déguster au fil des jours. La cuisine justement, un endroit emprunté à ses parents pour confectionner et inventer des plats et des desserts, en toute simplicité. Son père et sa mère lui ont amoureusement transmis ainsi qu'à sa sœur « le plaisir de manger, l'envie et le besoin de cuisiner ». Pour Céline, pas question de s'embrouiller la tête. La nature est tellement riche de saveurs et de produits qu'il n'est guère nécessaire de partir dans des recettes trop compliquées. Mère au foyer, si par passion elle passe du temps derrière ses fourneaux, elle déborde de conseils et d'astuces pour cuisiner facile, rapide et bon, en s'inspirant de recettes traditionnelles et régionales tout « en piochant dans la blogosphère culinaire ». Faire de sa table « un lieu de partage pour mes trois enfants, mon homme et nos amis » est son crédo.

Parce que, quel que soit le temps dont on dispose, l'essentiel ce sont les produits et la manière dont on les accomode. Et si un bon plat se partage, sa conception tout autant. Un principe que Céline concrétise avec son blog (voir ci-dessous) où elle propose recettes et conseils. Autre étape de sa table partagée, un livre consacré aux gâteaux au yaourt « variations bio », dans une nouvelle collection des Editions La Plage et pour lequel elle a inventé les recettes rigoureusement testées par ses enfants.

Mais Céline, dans une charmante timidité faite de fraicheur, ne veut pas en rester là. Le Conseil d'administration de l'Union de quartier Championnet/Bonne/Condorcet l'a en effet coopté alors qu'elle avait envie de s'engager dans la création d'une Amap dans notre village au cœur de ville. Une quoi ? Une association pour le maintien d'une agriculture paysanne dont le principe est de « favoriser l'agriculture paysanne et biologique et de créer un lien direct entre paysans et consommateurs, qui s'engagent à acheter la production de celui-ci à un prix équitable et en payant par avance ». En quête de consom'acteurs (une vingtaine sont déjà intéressés), Céline cherche également des volontaires pour l'accompagner dans cette création, ainsi que des producteurs locaux en fruits, légumes, laitages... (N'hésitez pas à la contacter). Car l'objectif est de pouvoir proposer des produits frais et bon, « issus de l'agritulture biologique ou non, de qualité, issus d'une agriculture raisonnée et de la région ». L'idée avance. Septembre, les enfants ont repris le chemin de l'école ; Céline peut se consacrer pleinement à ce nouveau projet. Ainsi, l'Amap Championnet pourrait dès mars 2012, outre proposer chaque semaine ses paniers aux adhérents, offrir les conseils éclairés et éclairant de Céline et d'autres cuisinières du quartier, afin de préparer et cuisiner tel ou tel met et tisser de nouveaux liens. Une manière pour elle de retourner dans le jardin du grand-père accompagnée de tous ceux qui le souhaitent, des projets plein la tête et des idées plein les mains. Céline Mennetrier aborde ainsi ce nouveau siècle fait d'incertitudes en faisant référence aux principes de base. Apprendre et comprendre pour vivre, rire et manger, jouer et partager. Sa recette : rester naturelle, rester nature.

Luc Quinton

Pour la contacter : contact@artichautetcerisenoire.fr Son blog : http://artichautetcerisenoire.fr www.reseau-amap.org Son livre : Gâteaux au yaourt (édit. La Plage)


Pour 4 personnes en accompagnement d'un plat de céréales (boulghour, semoule de blé, petit épeautre,...)
- 3 grosses betteraves crues
- huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel et poivre
Préchauffer le four à 180°. Peler les betteraves à l'économe. Les couper en rondelles de 1 cm, puis couper les rondelles en 4 morceaux. Déposer dans le lèchefrites, les morceaux de betteraves. Les humecter d'eau et les arroser d'un filet d'huile d'olive, les saupoudrer de sel, de poivre et d'une pincée de piment d'Espelette. Enfourner pour 50 minutes. Servir à la sortie du four.
Les betteraves ainsi cuites sont fondantes tout en conservant leur fermeté. Le piment d'Espelette réveille la douceur du légume. On peut de la même manière faire rôtir des carottes ou des radis noirs et varier les épices (poivre, cumin, coriandre, ...).

Pourquoi manger **locavore** ?

Parce que c'est meilleur pour tout le monde !

UN CONCEPT

Être locavore, c'est consommer des produits locaux, d'où l'association du mot «local» et le suffixe «vore» (du lat. manger). Tout produit de qualité fabriqué en Isère sera proposé dans les rayons de l'Epicerie locavore.

UNE IDEE FIXE

Manger «local», c'est prendre en compte l'environnement, l'économie locale, c'est favoriser les circuits courts, c'est se soucier de notre santé, de celle de nos enfants, et de notre voisin. C'est aussi contribuer à la pérennité du producteur en respectant ses coûts de production.

QUAND ON AIME.....

Ne nous privons pas des produits locaux d'autres terroirs avec un cidre bio excellent de Normandie, des Sardines de Bretagne, de la vanille de Madagascar, du riz de Camargue et pourquoi pas un cassoulet de Toulouse !
Et pour le café, le chocolat ? la réponse est simple : s'approvisionner dans la filière du commerce équitable pour rester dans une logique «locavore» : si l'on respecte le fournisseur, il y a des chances pour que celui-ci respecte le client, et que le client respecte le consommateur, c'est une question de bon sens.

CHEZ LOCAVORE, ON DEVORE !

... des œufs bio du Nord Isère, du sirop de coquelicot du Trièves, des yaourts de la ferme Cochet, du lait cru, du pain bio de Ste Luce cuit au feu de bois, des sorbet à la vulnéraire de Charnècles, du vin «pur cépage de Chartreuse» de Thomas Finot, de la bière Mandrin aux noix, des olives de Nyons et du saucisson de Venon...

Et cent milles autres délices à consulter sur le site web www.epicerie.locavore.fr

INAUGURATION
1er octobre

Epicerie locavore
1, place Marval
38000 Grenoble
06 88 68 74 83

Jean Achard

Arcad'Art

ANTIQUITÉ
ACHAT VENTE
RESTAURATION

39 rue Humbert II
T. 04 76 46 13 00 - 06 85 10 02 50
arcadart38@orange.fr

La **rentrée** des **g**rands

TROP STRESSE ? TROP STRESSABLE ?

3 techniques pour vous aider le YOGA ,la SOPHROLOGIE ,le YOGSO(yoga +sophrologie) avec CLAUDE ALCHEIK
15 COURS BERRIAT
38000 GRENOBLE - 04 76 43 28 63
www. yogasophro.fr

LES ÉVÉNEMENTS DU QUARTIER

1er OCTOBRE

FÊTE DES HABITANTS du quartier Championnet Bonne Condorcet

2 OCTOBRE

VIDE GRENIER une institution!

15 OCTOBRE

CONCOURS DE PÂTISSERIE pour la semaine du goût organisé par les tokés du gâteau

DÉGUSTATION offerte à l'Echansson pendant la semaine du goût

VENDREDI 7 OCTOBRE - 19H

40 JOURS EN ETHIOPIE
Projection photos - Regards d'ailleurs

MERCREDI 19 OCTOBRE – 12H-19H

MASSAGES MAIN GRATUIT
Regards d'ailleurs - Place Championnet

19 NOVEMBRE -17H

APÉRO TRICOT avec Oury de CFT à la librairie Les Modernes

LES GALERIES DU QUARTIER

SPACEJUNK *Grenoble | +33 (0)4.76.26.02.83 | grenoble@spacejunk.tv | www.spacejunk.tv*

SKATEBOARDING IS NOT A CRIME *Exposition collective*
Exposition du 08.09 au 22.10.11

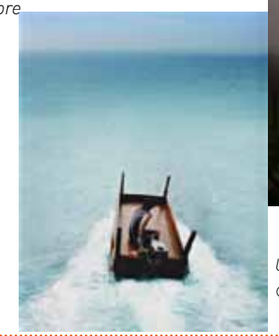
GALERIE KA&NAO *6, rue Aubert Dubayet - GRENOBLE*
04 76 86 38 91 / 06 07 46 12 99 / www.ka-nao.com
le 8 et le 9 octobre 2011

JAC 4ÈME ÉDITION (JOURNÉES ART CONTEMPORAIN)
en liaison avec Le Magasin
Galerie ouverte de 14h à 18h samedi 8 et dimanche 9 octobre
Gilles Berquet *Stranger than fiction*

Les experts 80x120 cm © gilles berquet

du 8 octobre au 5 novembre 2011

GILLES BERQUET *Stranger than fiction*
du mercredi au samedi de 15h à 19h



du 23 novembre au 29 décembre 2011

COSMOPOLITE
15 artistes : Martin Parr - Roni Horn - Thomas Ruff
Nicolas Ledoux - Moebius ...
du mercredi au samedi de 15h à 19h
(en dehors de ces horaires ouverture sur rendez-vous)

Under discussion» 48x34cm
© J Allora& G Calzadilla édition Hatje Cantz

Colorée, acidulée...

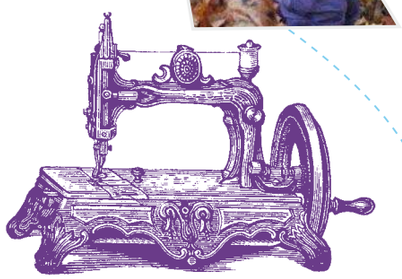
Badiane créations

Entre Championnet et Chartreuse la route n'est pas si longue. Tout comme entre le métier d'assistante sociale et celui de créatrice de vêtements pour femmes et enfants. C'est ici le parcours de Nathalie Roux Dessuet qui il y a huit ans à l'occasion d'un congé parental, a décidé une reconversion totale, elle qui savait à peine manier l'aiguille. Mais la ténacité, la volonté et l'envie de vivre mieux sa vie ont eu raison des à priori. Sa marque Badiane créations déposée (2004), Nathalie a commencé à imaginer quelques petites créations. Puis, sous l'insistance d'un entourage certainement impressionné par les résultats, elle s'est lancée. Dans son atelier-boutique de création et de confection situé au Sappey-en-Chartreuse elle reçoit visiteurs et clients, y compris le dimanche ; un autre contexte et « une clientèle différente de celle croisée en ville même si ce sont les mêmes gens ». Les créations de Nathalie sont par ailleurs référencées depuis plus de deux ans à La Corde à linge rue Génissieu, véritable « lieu de ressource et d'échange ». Au milieu de quantités d'autres articles étonnants aux signatures multiples, les vêtements de Nathalie ont pris toute leur place ; pour les enfants, comme un jeu vestimentaire ils sont évolutifs, réversibles, et pour les femmes porteurs d'une agréable touche féminine. Des « vêtements uniques dans le détail », conçus dans des matières « douces, chaleureuses et dans des ambiances dynamiques, colorées » et même, « acidulées », que l'on pourra apprécier en plein-air et en ville lors du défilé des créateurs le 1er octobre prochain dans les rues du quartier Championnet.

Une démarche, une éthique, sans blabla et tout simplement, pour celle qui s'est ancrée dans ce massif majestueux au cœur d'animations orchestrées par le Parc de Chartreuse comme cette route des savoirs faire qui fait la part belle aux créateurs ; multiplier les soutiens aux agriculteurs, artisans et créateurs locaux afin de les fédérer et de les aider à mieux valoriser leurs pratiques. Comme un terrain de jeu, la ville leur devient ainsi et très souvent toute proche, non pas pour narguer les citadins que nous sommes mais bien pour échanger et partager. Depuis dix ans bientôt le Parc de Chartreuse même cette opération exemplaire qui permet ainsi de produire et consommer local. C'est dans ce cadre que Nathalie a développé son activité par la construction d'un nouvel atelier couplé à sa nouvelle boutique. « Un état d'esprit » qui n'est pas pour déplaire à cette créatrice qui ne cherchait surtout pas à s'expatrier loin de Grenoble, mais bien à développer un art de vivre au bénéfice de tous. Vingt minutes entre son atelier et le magasin de la rue Génissieu pour rencontrer des clients de plus en plus sensibles au beau et au vrai. « Avec le Parc, c'est une connaissance mutuelle sur la durée » qui profite à Nathalie comme à beaucoup d'autres dans bien des secteurs d'activités et dans le cadre d'une économie viable dont notre quartier bénéficie.

Et si c'était cela le commerce, comme un patchwork de compétences, de créativités, de volontés, d'échanges et de contacts, de respect et de plaisirs, pour rendre la ville plus agréable en ces périodes de morosité ambiante...

Luc Quinton



Parc naturel régional de Chartreuse

Badiane créations
Le Mollard-Giroud.
38700 Le-Sappey-en-Chartreuse.
www.badiane-creations.com
06 70 51 02 68

la caserne de Bonne
Devinez le prix de la vitrine...
une Vitrine à gagner par mois!
...et repartez avec!*
Rendez-vous à la Caserne De Bonne et sur Facebook pour jouer!
Conception : www.colocarts.com

* Jeu gratuit et sans obligation d'achat.
- Estimez le montant du contenu de la vitrine en jeu dans la galerie (hors mannequins et présentoirs) et le nombre de commerces l'ayant composée.
- Rendez-vous sur le site Internet et sur Facebook pour jouer.
- Le gagnant sera tiré au sort, parmi toutes les bonnes réponses.

Voir règlement complet sur : www.la-caserne-de-bonne.com
Déposé chez : Véronique ANGELLA et Franck MAZOYER Huissiers de Justice associés 34 boulevard Maréchal FOCH - BP 415 – 38017 Grenoble

www.la-caserne-de-bonne.com